ES

MODELO NO. HR102

Manual De Uso

SECCION 1

INTRODUCCION

Felicitaciones por la compra del Monitor Básico del ritmo cardíaco HR102. El HR102 es un producto útil para el cuidado de la salud que le ayuda a alcanzar y mantener su zona óptima de ejercicio al monitorizar el ritmo cardíaco durante el entrenamiento.

El HR102 cuenta con un transmisor del ritmo cardíaco y un reloj receptor equipado con las funciones de un reloj en tiempo real, cronómetro y luz de fondo.

CONOZCA SUS DATOS

Es importante que sepa cuál es su ritmo cardíaco máximo (RCM), zona de entrenamiento, límite superior del ritmo cardíaco y límite inferior del ritmo cardíaco. Mediante el ejercicio, éstos le ayudarán a alcanzar los beneficios máximos para su salud.

RCM se expresa en latidos por minuto (lpm). Podrá obtener el RCM con una prueba RCM. O podrá calcularlo usando la fórmula siguiente:

Varones: 220 – edad = RCM

Mujeres: 230 – edad = RCM

Existen varias zonas de entrenamiento que ofrecen resultados específicos dentro de su programa de capacitación. Las zonas más populares están entre el 50% y 80% de su ritmo cardíaco máximo. Aquí es donde obtendrá beneficios cardiovasculares, quemará grasa y se pondrá en forma. Al programar su reloj, el % más bajo de la zona seleccionada se convierte en el límite inferior del ritmo cardíaco y el %

P/N:300100905-00031-10 REV1
55/66

más alto se convierte en el límite superior del ritmo cardíaco.

50% - 60%	Actividad moderada
60% - 70%	Control del peso
70% - 80%	Zona aeróbica
80% - 90%	Zona umbral anaeróbica
90% - 100%	Zona línea roja (capacidad máxima)

Los límites inferior y superior del ritmo cardíaco se calculan multiplicando su RCM por los porcentajes de la zona seleccionada de entrenamiento.

Ejemplo :

Para el entrenamiento de un varón de 40 años en el mantenimiento de la salud:

Su límite superior de ritmo cardíaco (220 - 40) x 70% = 126 (latidos por minuto)

Su límite inferior de ritmo cardíaco (220 - 40) x 60% = 108 (latidos por minuto)

Para el entrenamiento de una mujer de 30 años en el ejercicio aeróbico:

Su límite superior de ritmo cardíaco (230 - 30) x 80% = 160 (latidos por minuto)

Su límite inferior de ritmo cardíaco (230 x 30) x 70% = 140 (latidos por minuto)

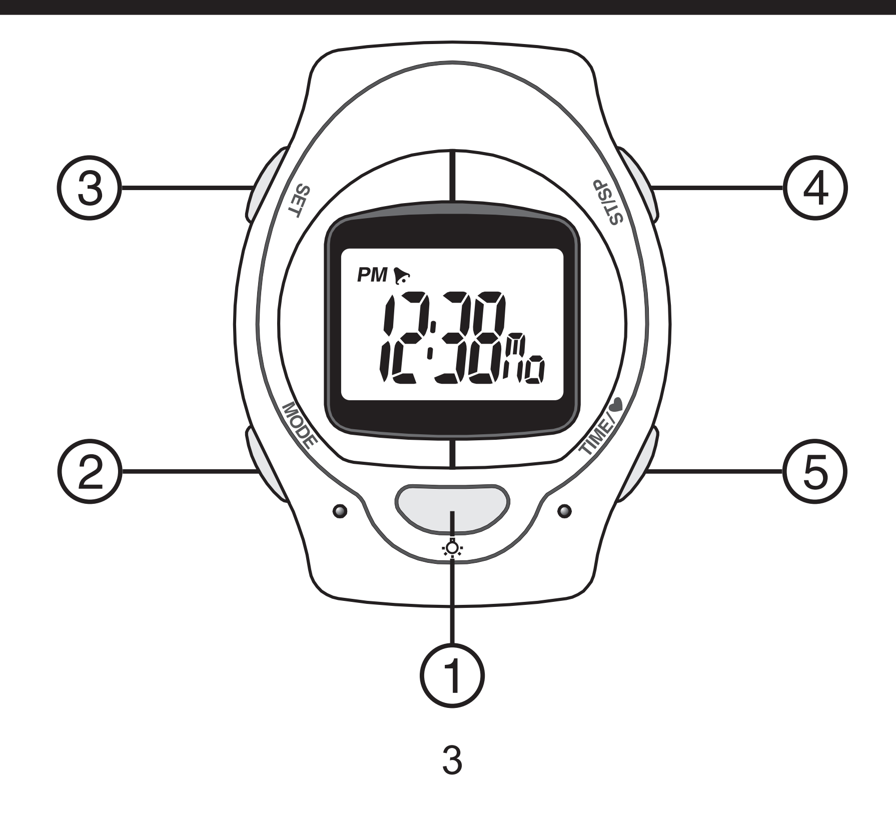
SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO

- Empiece lentamente. Seleccione la zona de entrenamiento más adecuada para su cuerpo. -Haga ejercicio regularmente. Entre 20 y 30 minutos tres o cuatro veces a la semana para mantener saludable el sistema cardiovascular. -Aumente gradualmente su zona de entrenamiento conforme se ponga en forma.

- La zona de mantenimiento de la salud tiene la intensidad más baja de entrenamiento. Es buena para los principiantes y aquellos que desean fortalecer sus sistemas cardiovasculares.
- La zona de ejercicios aeróbicos aumenta la fuerza y resistencia. Funciona dentro de la capacidad de toma de oxígeno del cuerpo, quema más calorías y puede mantenerse más tiempo.
- La zona de ejercicio anaeróbica genera rapidez y potencia. Funciona a la capacidad de toma de oxígeno del cuerpo o por encima de ella, aumenta los músculos y no puede mantenerse durante mucho tiempo.

ADVERTENCIA La determinación de su zona individual de entrenamiento es un paso crítico en el proceso hacia un entrenamiento eficiente y seguro. Consulte a su médico o profesional de la salud, quién le ayudará a determinar su ritmo cardíaco máximo, límites supe•rior e inferior, frecuencia de ejercicio y duración apropiada a su edad, condición y objetivos específicos.

BOTONES DE CONTROL DEL RECEPTOR



P/N:300100905-00031-10 REV1
57/66

1. **BOTON DE ILUMINACION (LIGHT)**

   Enciende la luz de fondo EL durante cinco segundos.

2. **BOTON DE MODO (MODE)**

   Cambia el modo de operación o si se mantiene oprimido permite introducir el modo de ajuste.

3. **BOTON DE FIJACION DE VALORES (SET)**

   Cambia un valor en el modo de fijación y enciende o apaga la alarma en modo alarma, pone en cero el cronómetro.

4. **BOTON ST/SP**

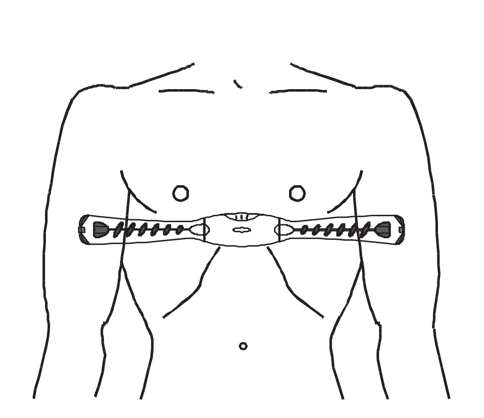
   Pone en funcionamiento o para el cronómetro.

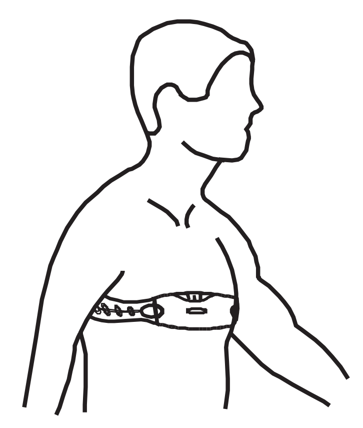
5. **BOTON TIME /** 

EL TRANSMISOR

El transmisor se utiliza para contar los latidos y transmitir los datos al receptor. Para ponérselo:

1. Humedezca la superficie trasera de las almohadillas conductoras del transmisor con agua o un gel conductor para asegurar un contacto firme.
2. Colóquese el transmisor en el tórax . Ajuste la correa de tal forma que el transmisor esté por debajo de los músculos pectorales para obtener una buena señal del ritmo cardíaco.





P/N:300100905-00031-10 REV1
58/66

SUGERENCIAS

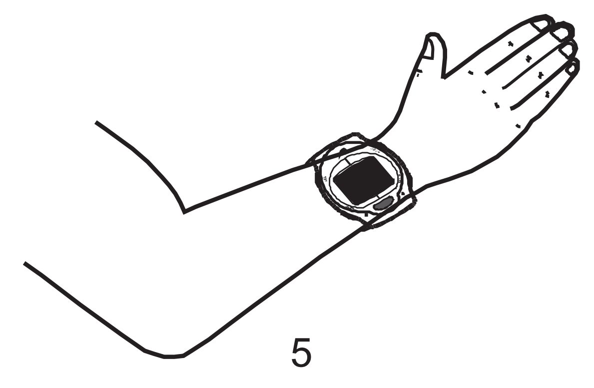
- La posición del transmisor afecta su actuación. Mueva el transmisor a lo largo de la correa hasta lograr la mejor transmisión. Evite las áreas con demasiado vello en el pecho.
- Durante el clima seco y frío, el transmisor podría tardar un poco en funcionar bien. Esto es normal, ya que las almohadillas conductivas necesitan de una película de sudor para mejorar el contacto con la piel.

NOTA Para que la cinta funcione con el mejor rendimiento tenga en cuenta las instrucciones siguientes:

- No envuelva la cinta en una toalla mojada ni con otros materiales húmedos.
- No guarde la cinta en lugares con temperaturas superiores a los 50°C ni humedad superior al 90%.
- No moje la cinta ni la lave con agua corriente, límpiela con un paño húmedo.
- No coloque la cara de goma conductora cara abajo sobre una mesa o superficie de metal.
- Seque bien la cinta inmediatamente después de utilizarla.

EL RECEPTOR

El receptor es un reloj de muñeca. Puede usarlo en la muñeca o en su bicicleta o máquina de hacer ejercicio. También podrá comprar soportekit para montaje en su distribuidor autorizado.



P/N:300100905-00031-10 REV1
59/66

EL RECEPTOR DISTANCIA EFECTIVA

El transmisor y receptor empezarán a transmitir y recibir señales una vez que se coloquen las pilas. Las dos unidades deberán usarse o montarse a una distancia efectiva de 50 centímetros. Si la señal no es constante,

- Reduzca la distancia entre el transmisor y el receptor.
- Reajuste la posición del transmisor.
- Revise las pilas. Reemplácelas cuando sea necesario.

USO EN EL AGUA

El HR102 es impermeable y puede usarse al nadar o bucear hasta una profundidad de 30 metros.

NOTA Fije los valores de la unidad antes de meterla en una cantidad excesiva de agua. Si se activan los botones en el agua o durante fuerte tormenta, el agua podría entrar a la unidad.

SECCION 2 OPERACION MODOS DE OPERACION

LA LUZ DE FONDO

Presione **LIGHT** para encender la luz de fondo durante cinco segundos.

MODOS DE OPERACION

Existen cuatro modos de operación, véase la **FIG. A**

NOTA: Cuando no se reciben señales o la medida esté fuera de los límites durante cinco minutos, el receptor desactivará la función y regresará automáticamente al modo previo de operación.

P/N:300100905-00031-10 REV1
60/66

AJUSTAR LOS LIMITES DEL RITMO CARDIACO

Los límites del ritmo cardíaco le ayudan a determinar si está ejercitando dentro de su zona de entrenamiento. Cuando se salga de sus límites (inferior y superior), un indicador parpadeará para llamar su atención. Para ajustar los límites del ritmo cardíaco, véase la **FIG. B**

NOTA: El límite superior deberá ser mayor que el inferior. El transmisor ajustará los límites automáticamente según los datos introducidos. También podrá activar la función de alarma del límite del ritmo cardíaco para que el transmisor emita un sonido al exceder los límites. [véase la **FIG. C**]

AJUSTAR EL RELOJ EN TIEMPO REAL

Para ajustar el reloj, véase la **FIG. D**

NOTA El formato de fecha para la pantalla de 12 horas es MES-DIA,

mientras que el de la pantalla de 24 horas es DIA-MES.

Para ver la fecha, véase la **FIG. E**

Para poner la alarma, véase la **FIG. F**

NOTA Al activarse la alarma, sonará a la misma hora todos los días. Pulse cualquier botón para parar la alarma ese día. La alarma seguirá activada y sonará nuevamente al día siguiente.

CRONOMETRO

Para usar el cronómetro, véase la **FIG. G**

P/N:300100905-00031-10 REV1
61/66

SECCION 3 INFORMACION ADICIONAL

INFORMACION SOBRE LAS PILAS

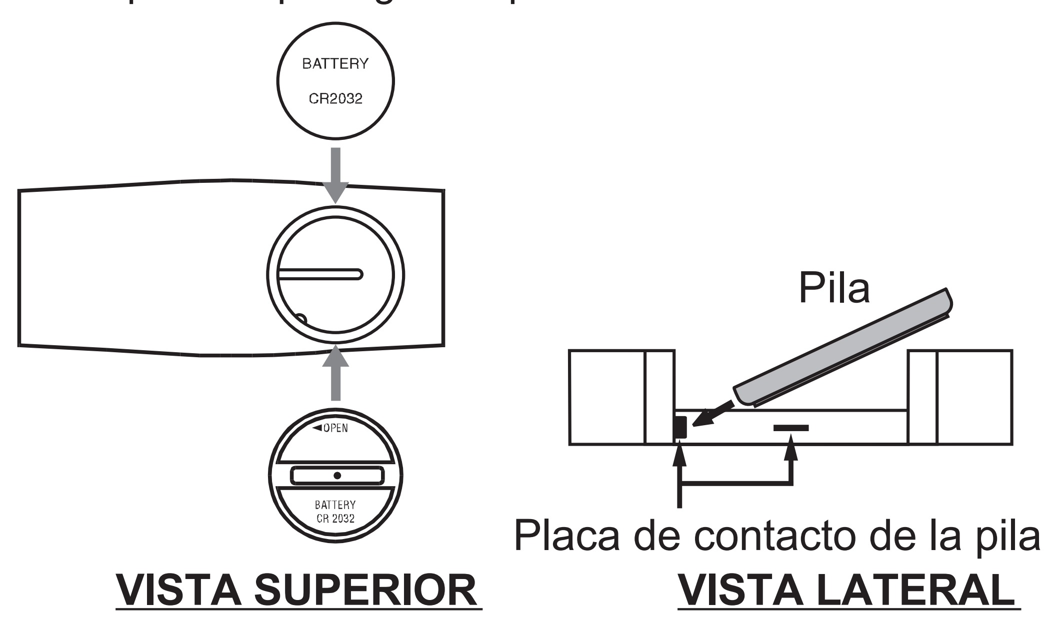
El HR102 lleva una pila de litio CR2032 en el transmisor y una CR2032 en el receptor. Las dos se incluyen con la unidad. Cuando la pila del receptor se está agotando, se encenderá el indicador de pila agotada.

Si las lecturas de ritmo cardíaco se vuelven borrosas o desaparecen, podría ser necesario reemplazar la pila del transmisor. Esto lo puede hacer Vd. mismo sin problemas o herramientas especiales.

Para cambiar la pila,

Reloj

1. Quite la tapa del compartimento de las pilas.
2. Reemplace la pila agotada por una nueva.



VISTA SUPERIOR **VISTA LATERAL**

3. Cierre la tapa del compartimento de las pilas.

Correa pectoral

1. Abra la tapa de la pilas del transmisor con una moneda girando en la dirección opuesta a las manecillas del reloj.
2. Inserte una pila de litio CR2032 de 3V con las letras hacia Vd.

NOTA Tenga cuidado de no tocar los dos contactos, ya que podría descargarse la pila.

3. Ponga la tapa.

Si tiene dudas sobre el procedimiento, consulte a su distribuidor.

FUNCION DE AHORRO DE ENERGIA

Si el reloj no recibe ninguna señal del transmisor después de 15 minutos, el HR102 regresará al modo anterior.

PRECAUCIONES

- Lea atentamente el manual del usuario
- No exponga a la unidad a fuerza excesiva, golpes, polvo y altas temperaturas.
- No interfiera en los componentes internos de la unidad.
- No mezcle las pilas nuevas con las viejas, o pilas de diferentes especificaciones.

ESPECIFICACIONES

Función

Reloj de tiempo real	:12/24 horas con horas/ minutos / segundos
Cronómetro	: 00:00:00 a 29:59:59 (hrs:min:seg)
Medición del ritmo cardíaco	:30-240 lpm
Límite superior	:80-240 lpm
Límite inferior	:30-220 lpm
Peso	:Reloj: aprox. 40 g (incluyendo la pila)

P/N:300100905-00031-10 REV1
63/66

Correa pectoral	: aprox. 68 g (incluyendo pila)
Pila	:Reloj – 1 pila ps CR2032 3V Correa pectoral – 1 pila pc CR 2032 3V
Temperatura de operación	:-10ºC a +50ºC
Temperatura de almacenaje	:-20ºC a +60ºC
Resistencia al agua	:Sin pulsar los botones hasta 30 metros

MANTENIMIENTO

1. No use substancias abrasivas o corrosivas para limpiar la unidad. Los agentes abrasivos de limpieza podrían rayar las partes plásticas y corroer el circuito electrónico.
2. No sujete a la unidad a fuerza, golpes, polvo, temperatura o humedad excesivos. Dicho tratamiento podría causar el mal funcionamiento, una menor vida electrónica, pilas dañadas o distorsión de las partes.
3. No toque los componentes internos de la unidad. Si lo hace, invalidará la garantía y podría causar daños. El usuario no podrá dar servicio a cualquiera de las partes de la unidad.

Lea este manual de instrucciones atentamente antes de usar la unidad.

PRECAUCION

— El contenido de este manual está sujeto a cambio sin aviso previo.

— Debido a las limitaciones de impresión, las pantallas mostradas en este manual podrían diferir de la pantalla real.

— Se prohibe reproducir el contenido de este manual sin el permiso del fabricante.

P/N:300100905-00031-10 REV1
64/66

SOBRE OREGON SCIENTIFIC

Visite nuestra página web (www.oregonscientific.com) para conocer más sobre los productos de Oregon Scientific.

Si está en EE.UU y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www2.oregonscientific.com/service/support.asp

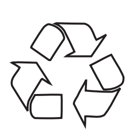
Si está en España y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www.oregonscientific.es o llame al 902 338 368.

Para consultas internacionales, por favor visite www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

EU - DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

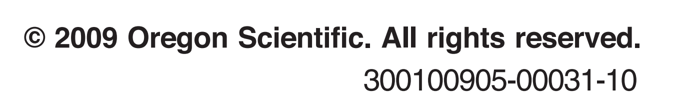
Por medio de la presente, Oregon Scientific declara que el Monitor básico del ritmo cardíaco (Modelo: HR102) cumple con la Directiva 2004/108/EC del EMC. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicítela al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.








P/N:300100905-00031-10 REV1
65/66



300100905-00031-10



P/N:300100905-00031-10 REV1
66/66